



Okiem Suicydologa



ANNA MALINOWSKA

Czas na wiosenne przebudzenie czyli jak można zadbać o swój dobrostan i odnaleźć wewnętrzną harmonię

Wiosna to symbol nowego początku. Gdy dni stają się dłuższe, a przyroda budzi się do życia, nasz organizm naturalnie dąży do regeneracji. To idealny moment, by zaktualizować swoje podejście do higieny psychicznej. Dodatkową motywacją niech będzie fakt, że 20 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Szczęścia, ustanowiony przez ONZ, by przypomnieć nam, że dbanie o dobrostan to podstawowy cel każdego człowieka.

Słowo dobrostan (ang. well-being) to znacznie więcej niż tylko brak chorób czy problemów. To subiektywne poczucie satysfakcji z życia, które obejmuje harmonię między ciałem, umysłem a otoczeniem. W psychologii i socjologii pojęcie to rozkłada się na kilka kluczowych warstw:

- **Dobrostan psychiczny:** Obejmuje samoakceptację, poczucie autonomii, posiadanie celu w życiu oraz zdolność do osobistego rozwoju.
- **Dobrostan fizyczny:** To nie tylko zdrowie medyczne, ale także dobra kondycja, witalność i dbanie o potrzeby własnego organizmu.
- **Dobrostan społeczny:** Poczucie przynależności do grupy, pozytywne relacje z innymi ludźmi oraz bycie akceptowanym przez społeczność.
- **Dobrostan emocjonalny:** Zdolność do radzenia sobie ze stresem, odczuwanie częściej pozytywnych niż negatywnych emocji oraz wewnętrzny spokój.

**Dobrostan
to proces,
a nie stan
stały.**

Warto wiedzieć, że dobrostan to proces, a nie stan stały. Dobrostan nie jest czymś, co zdobywamy raz na zawsze. Wymaga on uważności i reagowania na zmieniające się okoliczności życiowe.

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), pełny dobrostan to stan całkowitego fizycznego, psychicznego i społecznego komfortu.

W codziennym życiu dobrostan oznacza moment, w którym czujemy, że nasze najważniejsze potrzeby są zaspokojone, a my sami mamy energię i chęć do działania.

Zastanawiasz się jak zadbać o własny dobrostan w tym wyjątkowym wiosennym czasie? Tutaj znajdziesz kilka wskazówek od czego możesz zacząć tak naprawdę już od dzisiaj.

Wykorzystaj moc światła i ruchu

Zimą często zmagamy się z niedoborem witaminy D i serotoniny. Wiosenne słońce oraz zieleń to najprostszy „lekarz”. Możesz wprowadzić w swoją codzienną rutynę zasadę **15 minut na zewnątrz**. Ekspozycja na światło dzienne reguluje rytm dobowy, co poprawia jakość snu i nastrój. Jeżeli to możliwe, to zamiast kolejnej kawy przy biurku, wyjdź na krótki spacer bez telefonu. Skup się na dźwiękach otoczenia – to prosta forma **mindfulness** (uważności). Wiosna to również idealny czas na korzystanie z tzw.: **„kąpieli leśnych” (Shinrin-yoku)**. Badania dowodzą, że samo patrzenie na zieleń i wdychanie fitoncydów (olejków eterycznych drzew) obniża poziom kortyzolu szybciej niż spacer w mieście.

„Wiosenne porządki” w głowie i kalendarzu

Nadmiar bodźców sprzyja przeciążeniu naszego układu nerwowego, co może prowadzić do szeregu negatywnych skutków fizycznych oraz psychicznych. Dobrostan zaczyna się tam, gdzie kończy się chaos. Zbliżająca się wiosna to dobry czas, aby zrobić przegląd swoich cyfrowych nawyków. W tym celu spróbuj wprowadzić 30 minut, a najlepiej **godzinę bez ekranu** przed snem. Zastąp scrollowanie mediów społecznościowych czytaniem książki lub planowaniem przyjemności na kolejny dzień.

Przyjrzyj się swojej diecie

Dobrostan fizyczny zaczyna się w jelitach (nazywanych naszym „drugim mózgiem”). Warto wzbogacić dietę o wiosenne nowalijki oraz pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu – zmiana ciężkiej, zimowej diety na lekką, wiosenną wspiera klarowność umysłu.

Dobrostan fizyczny zaczyna się w jelitach.



Pielęgnuj relacje (Międzynarodowy Dzień Szczęścia)

Badania (m.in. słynne badanie Harvardu nad rozwojem dorosłych) wskazują jednoznacznie: to jakość relacji, a nie stan konta, decyduje o naszym poczuciu szczęścia. 20 marca potraktuj jako okazję do odświeżenia więzi. Możesz napisać krótki list wdzięczności dla bliskiej Ci osoby/osób lub zadzwonić do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałeś. Wyrażenie wdzięczności natychmiast podnosi poziom endorfin u obu stron.

Budowanie zdrowych nawyków wymaga czasu i nie musi być rewolucją. Drastyczne zmiany często kończą się szybkim wypaleniem. Aby skutecznie temu przeciwdziałać zastosuj metodę „sklejania nawyków” (habit stacking). Dołącz nową czynność do tej, którą już wykonujesz automatycznie np.: „Gdy rano wstawię wodę na herbatę, przez 2 minuty będę wykonywać proste ćwiczenia oddechowe”.

Zastanawiasz się jak zacząć?

Pamiętaj, że dobrostan to proces, a nie cel do odhaczenia. Zaczynaj od jednej małej rzeczy. Może to być wystawienie twarzy do słońca, zjedzenie posiłku bez rozpraszaczy lub po prostu wcześniejsze położenie się spać.

Źródła

- Raport World Happiness Report (publikowany corocznie w okolicach 20 marca).
- Waldinger R., Schulz M., "The Good Life" (wnioski z Harvard Study of Adult Development).
- Clear J., "Atomowe Nawyki" (techniki budowania trwałych zmian).





AKTUALNOŚCI

2 marca 2026 dr Halszka Witkowska wzięła udział w panelu „Młodzi odporni na kryzysy”, podczas XI Europejskiego Kongresu Samorządów w Mikołajkach. Był to moment dzielenia się prawdą o tym, jak dziś czują się dzieci i co my - dorośli - możemy z tym zrobić.

W rozmowie poruszono tematy, które rzadko przebijają się do głównego nurtu, a dotyczą każdego z nas:

- Cyfrowa higiena to sprawa całej rodziny - o tym, jak nasze własne nawyki wpływają na relacje z dziećmi,
- Odporność to umiejętność, nie talent - o tym, że radzenia sobie z trudnościami można się uczyć i rozwijać,
- 7 minut, które boli - o tym, jak mało czasu poświęcamy na prawdziwy dialog z dzieckiem,
- Szkoła jako centrum życia - o potrzebie budowania wspólnoty i sieci wsparcia wokół młodych ludzi.

W rozmowie udział wzięli m.in.:

- **dr Halszka Witkowska** - suicydolog, ekspertka serwisu życie warto jest rozmowy
- **Paulina Piechna-Więckiewicz** - Wiceministra w Ministerstwie Edukacji Narodowej
- **Anna Brzezińska** - Członkini Zarządu Województwa Mazowieckiego Kocham Mazowsze
- **Miłosz Kozikowski** - Koordynator Główny Rada Młodzieżowa przy Parlamentarnym Zespole ds. Młodzieży
- **Senator Jerzy Wcisła** - Senator RP - Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. Młodzieży
- **dr Lucyna Kirwil** - Psycholog
- **Piotr Szwędrowski** - Prezes Fundacji Rozwoju Młodego Pokolenia

Link do całej rozmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=cSI0MuCTND8>

19 marca 2026 zostało ogłoszone, że dr Halszka Witkowska dotarła do Finału Nagrody Krajowej Rady Biznesu w kategorii DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA o Nagrodę PRB im. Andrzeja Czerneckiego, za działalność społeczną i filantropijną, której celem jest pomoc osobom i środowiskom szczególnie potrzebującym!





25 marca swoją premierę miał utwór „Ilu nas jest” autorstwa Grubson – poruszający głos w ważnej społecznie sprawie.

W świecie, w którym tak łatwo się minąć, coraz więcej osób doświadcza samotności – czasem w ciszy, czasem w tłumie. Utwór ten przypomina, że za liczbami stoją prawdziwe historie i emocje, a także skłania do refleksji:

Ilu z nas czuje się samotnych?

Ilu boi się powiedzieć: „potrzebuję pomocy”?

Prośenie o wsparcie nie jest oznaką słabości – to przejaw odwagi. Rozmowa może być pierwszym krokiem do zmiany. Bo Życie Warto Jest Rozmowy.

@rozwojmlodegopokolenia

@terapiatoniewstyd

Marzec dla Fundacji jest szczególny, ponieważ to właśnie **29 marca 2021 roku** kończyliśmy pracę nad uruchomieniem serwisu „Życie Warto Jest Rozmowy”, czyli pierwszej w Polsce platformy pomocowo-edukacyjnej oferującej bezpłatne i anonimowe wsparcie osobom w kryzysie samobójczym, po próbach samobójczych, a także w żałobie po samobójczej śmierci bliskiego.

Od czerwca 2021 do marca 2026 stronę odwiedziło ponad **1,6 mln użytkowników**, a poprzez zakładkę „Napisz do specjalisty” wysłaliśmy ponad **7,5 tys. odpowiedzi do osób potrzebujących pomocy**.

W 2022 r. uruchomiliśmy bezpłatne konsultacje dla rodziców, których dziecko ma myśli samobójcze, jest po próbie samobójczej lub dokonuje samookaleczeń. Do końca lutego 2026 r. udzieliliśmy ponad **1475 takich konsultacji**.

W tym samym roku otworzyliśmy także konsultacje dla nauczycieli, którzy chcą wesprzeć swojego ucznia lub uczennicę. Do końca lutego 2026 r. udzieliliśmy ponad **470 konsultacji**. Podjęliśmy się także opieki nad szkołami w których doszło do próby samobójczej lub samobójstwa ucznia albo uczennicy.

2024 rok umożliwił nam uruchomienie konsultacji dla osób w żałobie po samobójczej śmierci bliskiej osoby. Do dziś nasz zespół udzielił ponad **1551 takich konsultacji**.

Dziś serwis tworzy zespół ponad **50 zaangażowanych specjalistów**.



8 kwietnia opublikowany został podcast kanału „Don't Worry Be Yourself”, w którym udział wzięła Lucyna Kicińska - wiceprezesa Fundacji i koordynatorka strefy pomocy w serwisie zwjr.pl. Podczas rozmowy poruszony został temat tego jak stosować pierwszą pomoc emocjonalną, a także krok po kroku omówiono zasadę 4 x Z: Zauważ, Zapytaj, Zaakceptuj, Zareaguj.

To konkretne wskazówki, które mogą zrobić ogromną różnicę - bo czasem właśnie od jednej rozmowy wszystko się zaczyna.

Podcast możecie obejrzeć tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=gd-s4RTIkSY>

17 kwietnia oficjalnie zakończyliśmy II edycję Programu Wspierająca Szkoła i wręczyliśmy kolejne certyfikaty dla szkół z całej Polski.

To dla nas ogromna radość i odpowiedzialność, bo za każdą szkołą stoją konkretni uczniowie, nauczyciele i rodziny, które dzięki temu programowi są dziś lepiej przygotowane do reagowania w kryzysie.

II edycja programu mogła się odbyć dzięki naszym partnerom, Fundacji Adamed oraz Ministerstwu Edukacji Narodowej.

Co udało się osiągnąć w II edycji?

- **55 szkół** wdrożyło procedury reagowania w sytuacji kryzysu psychicznego,
- **5,5 tysiąca nauczycieli, specjalistów, rodziców i opiekunów** zdobyło praktyczne umiejętności,
- kolejne środowiska szkolne są dziś lepiej przygotowane, by rozpoznawać kryzys samobójczy i odpowiednio reagować.



Gala wręczenia certyfikatów, która odbyła się w Ośrodku Rozwoju Edukacji w Warszawie, była pełna poruszających słów i refleksji. To właśnie tam najmocniej wybrzmiało, że szkoła może być miejscem realnego wsparcia, jeśli tworzą ją świadomi i uważni dorośli.

Gratulujemy wszystkim szkołom, które przeszły tę drogę razem z nami. Dziękujemy za Wasze zaangażowanie.





Lista szkół, która ukończyła II edycję programu Wspierająca Szkoła:

- I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Stargardzie
- I Liceum Ogólnokształcące im. Bojowników o Polskość Mazur w Pieszku
- I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Żywcu
- II Liceum Ogólnokształcące im. Mieszka I w Szczecinie
- IV Liceum Ogólnokształcące im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Olkuszu
- IV Liceum Ogólnokształcące im. płk. pil. Eugeniusza Horbaczewskiego w Zielonej Górze
- VIII Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Rzeszowie
- IX Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Lublinie
- Morska Szkoła Podstawowa im. Aleksandra Doby w Gdańsku
- Niepubliczna Szkoła Podstawowa Perpetuum Mobile w Bydgoszczy
- Niepubliczna Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi „Bajkowa Akademia” w Lublinie
- Prywatna Szkoła Podstawowa i Prywatne Liceum Ogólnokształcące im. Królowej Jadwigi w Lublinie
- Publiczna Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego w Długowoli
- Publiczna Szkoła Podstawowa nr 11 im. Orłąt Lwowskich w Opolu
- Publiczne Liceum Ogólnokształcące nr VIII im. Aleksandra Kamińskiego w Opolu
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Młodzieży Niewidomej i Słabowidzącej w Chorzowie
- Szkoła Podstawowa im. bł. ks. Władysława Bukowińskiego w Lubiczu Dolnym
- Szkoła Podstawowa im. Józefa Wybickiego w Baboszewie
- Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Młynkowie
- Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Gostomi
- Szkoła Podstawowa im. Joachima Lelewela w Jakubowicach Konińskich
- Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Przystajni
- Szkoła Podstawowa im. ppłk. Stanisława Sienkiewicza w Milejowie
- Szkoła Podstawowa im. św. Mikołaja w Mierzynie
- Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki w Czernichowie
- Szkoła Podstawowa im. Wojska Polskiego w Zegrzu
- Szkoła Podstawowa im. Wspólnej Europy w Zalesiu Górnym
- Szkoła Podstawowa nr 2 im. Edwarda hr. Raczyńskiego w Komornikach
- Szkoła Podstawowa nr 4 im. Mikołaja Kopernika w Puławach
- Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie
- Szkoła Podstawowa nr 5 im. Władysława Broniewskiego w Nowej Soli
- Szkoła Podstawowa nr 6 im. Ludwika Waryńskiego w Słupsku
- Szkoła Podstawowa nr 28 im. Żołnierzy 4PP „Czwartaków” w Zespole Placówek Oświatowych nr 1 w Kielcach
- Szkoła Podstawowa nr 160 im. Powstańców Śląskich w Łodzi
- Szkoła Podstawowa w Złotorii
- Uniwersyteckie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Pawła Adamowicza w Gdańsku
- Zespół Szkół Ekonomiczno-Handlowych im. Komisji Edukacji Narodowej w Żninie
- Zespół Placówek Oświatowych w Leśnicy
- Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zawoni
- Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Jana Brzechwy w Dopiewie
- Zespół Szkolno-Przedszkolny Szkoła Podstawowa im. ks. Pawła Chmielewskiego w Klebarku Wielkim
- Zespół Szkół Agropodsiębiorczości im. Mikołaja Kopernika w Rzeszowie
- Zespół Szkół Budowlano-Technicznych w Stargardzie
- Zespół Szkół im. Armii Krajowej w Brańsku
- Zespół Szkół im. Stanisława Staszica w Miętym
- Zespół Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku
- Zespół Szkół nr 4 w Suwałkach
- Zespół Szkół nr 21 w Warszawie
- Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 18 w Krakowie
- Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 33 w Poznaniu
- Zespół Szkół Ponadpodstawowych nr 1 im. Kresowiaków w Bartoszewicach
- Zespół Szkół Przyrodniczych i Branżowych w Głogowie
- Zespół Szkół w Szczurowej
- Zespół Szkół w Szumowie
- Zespół Szkół Zawodowych w Bogatyni

Pierwsze miesiące roku za nami, a za każdą liczbą stoi człowiek, jego historia i potrzeba rozmowy.

To nie są tylko statystyki, to setki rozmów, spotkań i momentów, w których ktoś został wysłuchany i nie został sam.

Dziękujemy, że jesteście z nami, jako osoby korzystające ze wsparcia, współpracujące i wspierające nasze działania. Razem tworzymy przestrzeń, w której rozmowa naprawdę ma znaczenie.

Styczeń – kwiecień w liczbach:

- **812** wiadomości do specjalistów
- **251** konsultacji dla osób w żałobie
- **59** konsultacji dla szkół
- **164** konsultacje dla rodziców
- **24** szkolenia i **4** konferencje

